

MEDITASI MENGENAL DIRI

ROMO JOHANES SUDRIJANTA, S.J.



MMD - Meditasi Mengenal Diri

Oleh Romo Johanes Sudrijanta, S.J.

Dialog tentang Meditasi Hari ke-1

9 September 2010

1. Tentang “pengosongan pikiran” : Apa itu meditasi? Apakah meditasi itu adalah mengosongkan pikiran?

Apakah Anda bisa mengosongkan pikiran? Tidak bisa bukan? Siapa atau apa sesungguhnya yang berkeinginan untuk mengosongkan pikiran? Bukankah keinginan untuk mengosongkan pikiran juga datang dari pikiran? Bagaimana mungkin pikiran bisa dikosongkan oleh pikiran? Jadi Anda tidak bisa mengosongkan pikiran. Melainkan setiap gerak pikiran perlu dipahami, perlu disadari, perlu diamati terus menerus dari saat ke saat. Pikiran yang disadari terus-menerus ketika ia muncul akan berhenti dengan sendirinya, bukan dipaksa berhenti.

2. Tentang “pemikir dan pikiran” : Siapakah yang mengamati pikiran? Bukankah ada “si aku” yang mengamati pikiran?

Siapakah “si aku” itu? Kalau ada kesadaran pasif, pengamatan pasif, perhatian pasif terhadap suatu objek, maka si aku tidak ada. Yang ada hanya pengamatan saja, tidak ada “si aku” yang mengamati. Kalau Anda mengamati suatu objek, kemudian pikiran/si pemikir mulai menamai, menilai, menyenangkan atau

membenci, maka si aku sudah menyusup dalam pengamatan Anda. Objek yang diamati dengan subjek yang mengamati tidak berbeda. Diri yang mengamati dan yang diamati tidaklah berbeda. Cobalah amati kapan si aku itu menyusup dalam pengamatan Anda. Lihatlah kapan si aku muncul dan membuat jarak dari objek yang diamati. Ketika terjadi jarak objek-subjek, muncul dualitas, di situ konflik terlahir. Bisakah terjadi pengamatan pasif terhadap suatu objek tanpa intervensi pikiran atau si aku? Kalaupun muncul pikiran atau si aku, sadari saja geraknya sampai ia berhenti dengan sendirinya.

3. Tentang “konsentrasi” : Apakah meditasi itu adalah berkonsentrasi pada objek tertentu?

Kebanyakan meditasi adalah konsentratif. Artinya, memusatkan pada objek tertentu terus-menerus. Objek itu bisa berupa nafas, objek pendengaran, rasa-perasaan tubuh, mantra, kata-kata suci, dst. Apa yang sesungguhnya terjadi ketika Anda berkonsentrasi? Anda ingin batin Anda hening. Ketika mulai duduk, pikiran Anda datang silih berganti. Lalu Anda mengambil suatu focus sebagai objek perhatian Anda terus-menerus. Pikiran-pikiran yang tadinya berdatangan sekarang tidak lagi mengganggu Anda. Tetapi dengan mengambil objek tertentu sebagai focus, bukankah Anda telah mengeksklusi pikiran-pikiran lain yang datang dan Anda tidak memahaminya? Ketika konsentrasi Anda berakhir, bukankah pikiran-pikiran itu kembali datang dan membuat Anda terganggu? Kalau kita ingin memahami diri dalam meditasi, maka semua teknik meditasi konsentratif tidak akan banyak membantu.

4. Tentang “meditasi non-konsentratif” : Apa yang kita lakukan dalam meditasi non-konsentratif?

Meditasi non-konsentratif ini merupakan praktek keelingan atau kesadaran-pasif (aware-ness) atau perhatian-penuh (mindfulness) yang ditujukan pada seluruh proses diri individual rasa-tubuh (sensations), perasaan (emotions), pikiran (thought), penalaran (reasoning), ingatan (memory), keinginan (desire), niat atau kehendak (intention), dst pada saat berbagai hal itu muncul dalam kesadaran.

Kalau ada keelingan atau kesadaran-pasif dari saat ke saat secara berkesinambungan tentang seluruh proses ego atau diri ini, maka ego atau diri berakhir. Kesadaran sehari-hari yang digerakkan oleh mekanisme pikiran dan emosi berhenti. Ketika kesadaran sehari-hari ini berhenti, muncul sesuatu yang lain yang tidak bisa ditangkap oleh kesadaran sehari-hari. Pengalaman akan sesuatu ini beragam. Ada yang disebut pemurnian (purifikasi), penerangan atau pencerahan (iluminasi atau enlightenment), unifikasi (unification), pembebasan (liberation), dst.

5. Tentang “bahaya meditasi” : Apakah meditasi itu memiliki bahaya misalnya batin menjadi kacau, halusinasi, kesurupan?

Pada garis besarnya, meditasi memiliki dua tujuan yang berdampak untuk memperkuat ego atau untuk memperlemah ego. Meditasi yang berdampak memperkuat ego misalnya meditasi untuk penyembuhan, untuk pertahanan diri, untuk menerawang pikiran orang lain, untuk melihat makhluk-makhluk halus, dst. Meditasi untuk mencari tujuan yang tampaknya “innocent” seperti “ketenangan”, “keheningan”, “menyatu

dengan alam semesta”, ”menyatu dengan Tuhan”, dst termasuk dalam kelompok ini.

Meditasi yang dampaknya memperkuat ego ini memiliki teknik-teknik sesuai dengan tujuan yang ingin dicapai. Guru atau pembimbing diperlukan sebab tanpa seorang guru atau pembimbing pemeditasi bisa mengalami bahaya depresi, bingung, kacau, halusinasi, dst.

Meditasi yang dampaknya melemahkan ego tidak membutuhkan kehadiran guru atau pembimbing terus-menerus. Tidak ada teknik atau metode tertentu karena tidak ada tujuan lain yang ingin dicapai selain sadar-sepenuhnya dari saat ke saat. Meditasi ini tidak memiliki bahaya apapun kalau dilakukan secara benar.

Banyak orang tidak paham apa itu meditasi sehingga banyak yang memegang anggapan salah. Mereka pikir orang bisa kemasukan roh atau kesurupan. Pandangan salah tentang meditasi membuat orang takut. Ketakutan yang paling besar adalah menghadapi dirinya sendiri dan membiarkan diri sendiri lenyap. **Sesungguhnya memahami diri sendiri dari saat ke saat secara terus-menerus dan membiarkan diri lenyap adalah pembebasan. Banyak orang ingin bebas tetapi kenyataannya tidak sungguh-sungguh mau bebas. Banyak orang ingin berubah, tetapi tidak sungguh-sungguh mau berubah. Yang dicari hanya hiburan atau sedikit kelegaan, tapi bukan pembebasan atau perubahan fundamental.**

6. Tentang ”teknik dan tujuan meditasi” : Bukankah tujuan-tujuan meditasi seperti pemurnian, pencerahan, pembebasan,

kesatuan dengan Tuhan itu baik adanya? Mengapa tujuan seperti itu tidak dijadikan orientasi kesadaran dalam meditasi non-konsentrasi?

Boleh saja Anda memiliki tujuan luhur untuk mendapatkan pemurnian hati atau pencerahan jiwa misalnya. Itulah sebabnya Anda datang untuk berlatih meditasi bukan? Tetapi dalam meditasi non-konsentratif, semua itu tidak dijadikan tujuan formal kesadaran. Pemeditasi tidak merenung-renung, tidak berefleksi tentang hal-hal tersebut, tidak ingin mencapainya lewat teknik atau metode tertentu. Kalau kita mengikuti teknik atau metode, maka ada tujuan yang dikejar secara sadar. Meditasi dengan teknik untuk mengejar tujuan tertentu tidak membawa kita ke mana-mana. Ego atau diri tetap ada di situ. Kita tidak keluar dari penjara ego atau diri. Barangkali semua meditasi dengan teknik atau metode tertentu bisa membuat ego atau diri "waras", tetapi tidak membuatnya "mati". Tidak ada teknik atau metode dalam meditasi non-konsentrasi ini. Yang kita lakukan hanya eling atau sadar terus-menerus dalam waktu yang lama tentang proses-proses diri ini hingga diri ini "pudar", "berakhir" atau "mati" dengan sendirinya.

Dialog tentang Meditasi Hari ke-2

10 September 2010

1. Tentang "diri" : *Siapakah yang disebut diri itu? Dalam Kristen ada yang disebut jiwa, dalam Buddha tidak ada entitas yang disebut diri (anatta), dalam Hindu ada atman.*

Mari kita menyelami apa yang disebut diri itu tanpa latar-belakang teori manapun, entah Kristen, Hindu, atau Buddha atau yang lain. Lihatlah mobil di jalan raya. Apa yang disebut mobil itu? Apakah rodanya, setirnya, tempat duduknya, mesinnya? Bukankah mobil itu adalah semua itu? Bukankah mobil itu tidak lain sekedar nama dari kumpulan semua unsur-unsur itu, sehingga sebenarnya mobil itu sendiri secara ontologis tidak ada? Begitu pula dengan apa yang disebut diri individual. Tidak ada diri tanpa kesadaran dengan seluruh isinya yang adalah ingatan, pikiran, perasaan, keinginan, kehendak, dst. Kalau Anda berpikir, Anda ada; kalau Anda tidak berpikir Anda tidak ada. Diri-individual secara ontologis sebenarnya tidak ada. Ketika orang merasa memiliki entitas yang disebut diri-individual, maka rasa-diri itu sesungguhnya merupakan ilusi yang diciptakan oleh pikiran. Ketika pikiran tidak ada, rasa-diri itupun tidak ada. Bisakah Anda mengalami langsung kebenaran itu, bukan memahami sebagai teori?

2. Tentang "indra": *Kita memiliki enam indra: penglihatan, pendengaran, pencicipan, pembauan, perabaan dan kesadaran-pikiran. Saat saya duduk, keenam indra ini serentak terbuka dan seolah saya melihat TV dengan 6 program berbeda yang nyata. Bukankah diri dengan keenam indra ini begitu nyata?*

Dalam kesadaran sehari-hari kebanyakan orang, inilah yang terjadi: ada si aku yang melihat, si aku yang mendengar, si aku yang mencicip, si aku yang membau, si aku yang meraba, si aku yang berpikir. Selama masih ada si aku dalam melihat, mendengar, mencicip, dst, maka di situ ada penderitaan. Yang kita lihat sebenarnya bukan satu TV dengan 6 program yang berbeda, tetapi 6 TV dengan satu program yang sama. Program itu adalah diri/ego/pikiran.

Selama ada si aku dalam melihat, mendengar, dst, maka kita terprogram untuk menderita. Diri ini seperti mesin atau robot, bertindak mekanis. Kita menderita kalau tidak mendapatkan apa yang kita inginkan, kita merasa merasa bahagia kalau mendapatkan apa yang kita inginkan. Apakah ada kebahagiaan yang muncul dari keinginan? Keinginan adalah akar dari penderitaan. Maka kebahagiaan yang bersumber dari keinginan adalah juga penderitaan.

Proses-proses diri yang adalah program penderitaan ini perlu kita pahami. Tidak cukup kita mengubah isi program, dari program yang jelek ke program yang baik. Dengan mengubah isi program, kita hanya mengganti keterkondisian yang lain dan kita tidak keluar dari program yang sama yang adalah diri/ego/pikiran itu sendiri. Di sini tidak diperlukan daya-upaya untuk mengubah program atau memperbaiki isi program. Yang kita lakukan hanyalah sadar dari saat ke saat dan setiap kali membiarkan

program ini berakhir. Kalau diri ini berakhir, maka kita tahu diri ini ternyata hanya ilusi.

Kita tidak pernah tahu apa sesungguhnya diri itu sebelum kita mengalami berakhirnya diri meskipun hanya sekian detik. Kalau Anda tidur terus dan tidak pernah bangun, Anda tidak tahu apa artinya tidur. Tapi begitu bangun, Anda tahu apa artinya tidur. Batin yang tidur tidak melihat yang nyata itu sebagai yang tidak-nyata, tidak melihat kebahagiaan dari keinginan sebagai penderitaan. Maka batin perlu bangun untuk bisa melihat segala sesuatu sebagai *apa adanya*.

3. Tentang "mengubah realitas di luar diri" : *Ada banyak masalah di lingkungan kerja dan keluarga. Saya sering merasa terganggu karenanya. Bagaimana saya bisa mengubah keadaan yang menurut saya salah, tidak ideal dan harus diubah?*

Anda tidak akan bisa membuat perubahan mendasar di lingkungan kerja dan keluarga Anda sebelum Anda sendiri berubah secara mendasar. Kalau Anda berubah, Anda akan tahu bagaimana Anda bertindak benar untuk mengubah lingkungan Anda. Maka pertama-tama pahami siapa diri Anda, siapa diri Anda yang terganggu oleh masalah-masalah itu? Sungguhkah masalah-masalah itu mengganggu Anda atau reaksi batin Anda atas masalah-masalah itulah yang membuat Anda menderita? Sadarilah reaksi-reaksi batin Anda setiap kali masalah-masalah muncul dalam kesadaran Anda. Kalau Anda memahami dan merespons masalah-masalah Anda tanpa reaksi-reaksi batin, yang adalah kelekatan-kelekatan Anda pada ide, impian, harapan, ketakutan Anda, maka Anda bebas. Masalah-masalah itu tetap ada tetapi tidak lagi mengganggu Anda. Dalam kebebasan seperti ini,

muncul tindakan benar tentang apa yang mutlak dilakukan. Masalah-masalah teknis-praktis musti diselesaikan juga secara teknis-praktis. Tetapi cara merespons terhadap masalahnya sekarang berbeda. Anda menyelesaikan masalah-masalah teknis-praktis itu tanpa beban batin, tanpa rasa takut, tanpa ambisi, tanpa kemarahan yang tidak perlu.

4. Tentang “masalah di luar dan di dalam” : *Saya belakangan ini senang dengan meditasi, retreat, dan kegiatan-kegiatan sosial padahal saya sendiri memiliki banyak masalah di luar yang perlu dipecahkan. Selain itu anak dan istri juga memiliki masalah dan perlu dibantu untuk berubah. Dengan retreat dan meditasi saya bisa menolong diri saya, tapi saya merasa tidak bisa menolong istri dan anak saya. Apakah saya egois?*

Apa yang ada di luar sesungguhnya tidak berbeda dari apa yang ada di dalam. Persoalan anak, istri dan masalah-masalah di luar adalah juga masalah Anda. Batin anak dan istri mirip dengan batin Anda. Maka kalau Anda ingin membantu anak dan istri berubah, pertama-tama pahami batin Anda lebih dulu. Pahami diri Anda dalam relasi-relasi dengan mereka dan persoalan-persoalan lain. Kalau Anda memahami batin Anda, maka Anda akan mampu memahami batin anak dan istri Anda.

Apa yang Anda lakukan dengan retreat dan meditasi bukanlah tindakan untuk mementingkan diri sendiri (egois). Anda adalah anak dan istri Anda. Anda adalah pekerjaan-pekerjaan Anda. Anda adalah masalah-masalah yang ingin Anda pecahkan. Bukankah meditasi membantu Anda mengenal dan memahami lebih baik siapa diri Anda dalam relasi-relasi dengan itu semua? Jadi meditasi tidak menjauhkan Anda dari persoalan-persoalan di luar

Anda dan tidak membuat Anda sibuk dengan urusan kepentingan diri, kesenangan diri atau kepuasan diri. Justru sebaliknya, meditasi membantu Anda untuk memahami masalahnya. Tidak ada masalah di luar atau di dalam, masalah mereka atau masalahku. Yang ada hanya masalah. Dengan memahami masalahnya secara benar, Anda keluar dari penjara masalah. Kejernihan melihat masalah ini membuat Anda berelasi benar dengan anak dan istri, mampu membantu mereka mereka berubah dengan memahami diri mereka sendiri. Jadilah cermin. Kalau batin Anda jernih, maka anak dan istri Anda barangkali akan terbantu melihat batin mereka sendiri lewat cermin batin Anda. Kejernihan melihat masalah juga membuat Anda bertindak benar, tidak takut mengatakan apa yang salah sebagai salah, yang benar sebagai benar.

5. Tentang "sukacita" : *Saya tiba-tiba merasa bahagia, berbunga-bunga. Meskipun tidak mengenal satu-dengan yang lain, rasanya merasa dekat dan bahagia. Rasanya dekat dengan alam semesta di sekitar ini. Saya terdorong untuk tersenyum terus. Saya tidak pernah mengalami hal ini sebelumnya. Apakah ini halusinasi?*

Ada sukacita dengan sebab tertentu, ada sukacita tanpa sebab. Sukacita dengan sebab misalnya kita bahagia mendapatkan apa yang kita inginkan atau kita mengalami suasana nyaman yang sudah lama kita rindukan secara tidak sadar. Sukacita tanpa sebab adalah rasa bahagia tanpa ada hubungan dengan faktor-faktor tertentu dari luar maupun dari dalam batin. Anda tidak perlu menganalisa apakah sukacita Anda bersebab atau tidak bersebab. Tetapi amati saja seluruh gerak perasaan sukacita itu tanpa menilai apakah ini nyata atau tipuan,

halusinasi atau bukan. Perasaan sukacita seperti perasaan-perasaan yang lain muncul dan lenyap. Kalau itu muncul kembali, sadarilah tanpa menamai "itu sukacita". Sadarilah pula si aku yang suka melekat pada pengalaman sukacita. Kalau muncul gerak batin yang ingin melekat, sadarilah itu saat kemuncullannya

Dialog tentang Meditasi Hari ke-3

11 September 2010

1. Tentang “teknik konsentrasi dan energi konsentrasi”: *Saya sulit konsentrasi. Sekarang saja saya tidak bisa konsentrasi penuh dalam mendengarkan pengajaran ini karena banyak pikiran lain di kepala saya. Di sekolah saya juga sulit mendengarkan apa yang dikatakan guru sehingga nilai saya jelek. Apa yang harus saya lakukan.*

Sekarang ini Anda berada di sini untuk mendengarkan pengajaran dari si pembicara. Pada saat mendengarkan, Anda juga tahu ada banyak pikiran lain yang mengganggu. Perhatian Anda sering tidak berada di ruang ini, tapi di tempat lain. Kalau Anda menyadari betul bahwa Anda mengalami banyak gangguan, itu sudah bagus.

Sekarang lihat batin Anda. Anda merasa harus berkonsentrasi pada apa yang Anda dengar di ruang ini. Lalu ada banyak pikiran lain yang mengganggu dan mencuri perhatian Anda dari sini. Kemudian Anda melawan pikiran-pikiran itu. Apa hasilnya? Anda terus bergulat melawan gangguan itu dan Anda tetap terganggu, bukan? Anda merasa tegang dan lelah. Ada eksklusi, resistensi, konflik, kontradiksi, daya-upaya, dan pergulatan terus-menerus.

Sekarang coba tinggalkan nasehat kakak, orang tua atau guru bahwa Anda harus berkonsentrasi, harus melawan gangguan-gangguan pikiran. Kalau pikiran datang bertubi-tubi sadari saja. Janganlah pikiran-pikiran itu dianggap sebagai gangguan. Pikiran itu adalah Anda sendiri. Kalau pikiran itu adalah Anda sendiri, si pemikir adalah pikiran itu sendiri, apa yang Anda lakukan? Jangan lakukan sesuatu, menolak atau menerima, melawan atau mengikuti, tapi sadari saja secara pasif.

Pada saat yang sama sadari juga apa yang Anda dengar dari si pembicara dalam pengarahan ini. Tangkaplah bukan hanya arti dari kata-kata yang Anda dengar tapi realita yang sesungguhnya ingin diungkap oleh si pembicara. Sadari pula reaksi-reaksi batin Anda ketika mendengar kata-kata dari si pembicara. Seringkali batin tidak paham, muncul pertanyaan, menilai, mengambil kesimpulan, dst.

Jadi ada tiga hal yang perlu disadari secara serentak : kata-kata dan realita di balik kata-kata yang ingin disampaikan oleh si pembicara, reaksi-reaksi batin Anda setelah mendengar kata-kata si pembicara, dan pikiran-pikiran lain yang tidak ada kaitan dengan apa yang dibicarakan oleh si pembicara. Tantanglah diri Anda : bisakah aku mendengarkan si pembicara sekaligus pada saat yang sama menyadari reaksi-reaksi batinku dan pikiran-pikiran lain yang datang?

Selama retreat ini, Anda memiliki kesempatan untuk menyadari gerak batin Anda yang adalah gerak pikiran-pikiran itu. Anda tidak perlu membuangnya, melawannya, memusuhinya. Juga jangan mengikuti atau menikmati gerak pikiran-pikiran itu. Biarkan saja pikiran-pikiran itu datang, bergerak dan lenyap dengan sendirinya. Tugas kita adalah menyadarinya dari saat ke saat. Hanya menyadari saja dari saat ke saat. Barangkali setelah retreat

Anda akan menemukan sesuatu yang berbeda: “Asyik, aku sekarang lebih mudah berkonsentrasi di sekolah. Perhatianku tidak lagi mudah terpecah-pecah.” Anda tahu peningkatan energi konsentrasi itu merupakan buah dari latihan penyadaran pasif dalam meditasi. Itulah yang disebut energi konsentrasi. Energi konsentrasi seperti ini tidak bisa dicapai dengan teknik konsentrasi yang adalah proses eksklusi dan kontradiksi.

2. Tentang “takut tidur sendirian” : *Saya takut tidur sendirian. Saya tidak bisa tidur karena takut ada sesuatu makhluk halus yang mengamati diri saya. Kalau takut, saya lalu buka mata. Oleh karena itu saya sering tidak bisa tidur di malam hari. Pada pagi dini hari barulah saya bisa mulai tidur.*

Apa yang sesungguhnya membuat Anda takut, tidak bisa tidur dan menderita? Apa yang sesungguhnya Anda takuti? Apakah Anda mengenal siapa makhluk halus itu? Apakah Anda tahu dengan pasti makhluk halus itu sungguh ada atau tidak? Apakah Anda tahu makhluk halus itu akan menyakiti Anda? Bukankah Anda tidak mengenal sama sekali apa atau siapa makhluk halus itu? Lalu mengapa Anda takut pada apa yang tidak Anda kenal? Bukankah Anda takut pada apa yang Anda kenal, bukan pada apa yang tidak Anda kenal? “Aku mengenal diriku, tubuhku, hidupku. Aku mencintai keluargaku, anak dan istriku. Aku tidak ingin terjadi sesuatu yang buruk terhadap diriku.” Bukankah Anda takut kalau-kalau terjadi sesuatu yang buruk pada apa yang Anda kenal yaitu diri Anda dan dampak buruknya bagi keluarga Anda? Jadi bukankah Anda pertama-tama takut bukan pada makhluk halus, tapi pada gambaran Anda tentang makhluk halus yang bisa menyakiti diri Anda? Apakah Anda melihat sekarang bahwa yang

membuat Anda takut bukanlah sosok makhluk halus itu pertamanya, tetapi gambaran-gambaran Anda sendiri?

Apa yang Anda lakukan ketika rasa takut datang mendera Anda? Anda membuka mata. Anda berjaga kalau-kalau makhluk halus itu menyerang Anda. Anda melawan ketakutan itu dan membuangnya, tetapi ketakutan itu tetap ada. Anda tidak bisa tidur dan menderita. Siapa yang sesungguhnya membuat Anda menderita? Apakah makhluk halus atau ketakutan karena makhluk halus? Ataukah Anda menderita karena reaksi Anda terhadap ketakutan itu sendiri? Lihatlah ketakutan Anda. Lihatlah ketakutan itu tanpa reaksi mental apapun. Pahamiilah ketakutan itu tanpa Anda lawan atau buang.

Kita tidak mempersoalkan apakah ada makhluk halus atau tidak. Bisa jadi betul-betul ada dan seringkali mendatangi Anda. Tetapi perhatian musti kita tujukan pada batin Anda sendiri. Tidak ada makhluk halus yang membuat Anda takut. Gambaran-gambaran Anda sendirilah yang membuat Anda takut. Lihatlah bahwa ketakutan itu tidak lain adalah diri Anda, gambaran-gambaran Anda, pikiran-pikiran Anda. Reaksi-reaksi batin terhadap ketakutan itu tidak lain adalah diri Anda sendiri. Jadi Anda adalah ketakutan itu sendiri, ketakutan itu adalah Anda. Si penakut dan ketakutan itu tidak berbeda. Bisakah Anda melihatnya dalam keheningan meditatif sekarang dan setiap kali ketakutan itu datang?

3. Tentang "mengapa batin mencatat?" : *Dari sejak kecil saya sudah takut makhluk-makhluk halus. Dulu orang tua dan para rohaniwan suka bercerita tentang neraka dengan makhluk-makhluk yang menyebarkan. Maksudnya baik agar kami anak-*

anak bisa berkelakuan baik, tapi saya sampai tua begini malah jadi takut.

Anda memiliki gambaran-gambaran tentang neraka yang menyeramkan dan Anda dibuat takut. Kita semua memiliki ketakutan, luka batin dan berbagai bentuk kesedihan semenjak kecil. Mari kita bertanya mengapa kita mencatat dalam memori kita hal-hal yang membuat kita takut, terluka, sedih? Kita tahu hal-hal itu tidak berguna, tapi mengapa kita mencatatnya? Karena ada gudang penyimpanan di sel-sel otak kita? Karena si aku memandang informasi itu berguna kalau disimpan. Karena si aku mengidentikkan diri dengan ketakutan, luka batin dan berbagai bentuk kesedihan itu. Mengapa si aku melakukan itu semua? Bukankah batin mencatat karena tidak ada kesadaran atau perhatian? Kalau ada perhatian, bukankah tidak ada si aku yang mencatat, menyimpan, mengidentikkan diri?

4. Tentang "mengamati tanpa si pengamat": Saya mengalami sensasi-sensasi saat memandang pepohonan dan alam semesta, mendengar suara burung-burung berkicau yang bebas beterbangan. Saya menemukan Tuhan dalam keindahan alam semesta ini. Di lain pihak dalam meditasi ini saya harus menyadari gerak batin. Bagaimana dua hal ini bisa dipadukan?

Pertanyaannya barangkali bisa dirumuskan ulang begini : Bagaimana kita menyadari gerak batin dan pada saat yang sama menikmati sensasi-sensasi alam semesta? Mari kita memahami apa yang disebut dengan sensasi? Kalau Anda mencelupkan tangan Anda ke dalam kolam air, Anda merasakan dingin. Kalau Anda mendekatkan telapak tangan Anda ke titik api, Anda merasakan panas. Rasa dinginnya air atau rasa panasnya api

adalah sensasi yang ditangkap oleh indra perabaan ketika bersentuhan dengan objeknya. Darimana sensasi itu datang? Apakah dari objeknya ia datang ataukah dari gambaran-gambaran kita tentang objeknya? Kalau ia datang dari objeknya, mengapa objek yang sama menciptakan sensasi yang berbeda dalam waktu yang berbeda? Kita sekarang melihat keindahan alam semesta, besok kita tidak melihatnya lagi. Jadi bukankah sensasi itu tidak dari objeknya, melainkan gambaran-gambaran si subjek tentang objeknya? Setelah menemukan sensasi, batin bersuka terhadap objeknya dan pikiran ingin untuk melanggengkan kenikmatan itu.

Kalau Anda menikmati sensasi-sensasi berkaitan dengan alam semesta, maka di situ hanya ada konsentrasi (*concentration*) dan bukan kesadaran-pasif (*awareness*) atau perhatian penuh (*mindfulness*). Dalam konsentrasi, seluruh perhatian Anda terfokus pada objeknya dan objek tersebut menciptakan si penikmat. Maka tidak mungkin ada kesadaran penuh pada gerak batin dan pada saat yang sama si penikmat menikmati objeknya.

Tentu saja tidak ada salahnya Anda mengatakan “Saya menemukan Tuhan dalam keindahan alam semesta ini.” Tetapi keindahan di sini, seperti di atas kita lihat, merupakan hasil dari sensasi dan semua sensasi merupakan temuan pikiran. Bagaimana mungkin keindahan temuan pikiran membuat Anda berjumpa secara langsung dengan Tuhan? Yang perlu Anda lakukan bukanlah berpikir atau berefleksi tentang Tuhan, tetapi menyadari gerak batin Anda, sensasi-sensasi yang ditumbulkan saat melihat alam semesta, abstraksi pikiran yang menghubungkan pengalaman Anda dengan Tuhan. Ketika proses-proses diri atau pikiran ini disadari, ada kemungkinan diri berhenti. Ketika diri atau pikiran berhenti, tidak ada si penikmat yang menikmati, Anda barangkali mulai memahami apa yang disebut dengan Tuhan, termasuk Tuhan dalam kaitan dengan pengalaman

melihat atau mengalami alam semesta. Itu hanya mungkin kalau ada tindakan mengamati (*observing*) tanpa pengamat (*observer*), mengalami (*observing*) tanpa pengalam (*experiencer*).

5. Tentang "mimpi" : *Saya heran mengapa justru selama retreat ini saya banyak bermimpi? Bagaimana saya bisa tidur nyenyak tanpa mimpi?*

Dalam keadaan tidak tidur, pikiran kita aktif menggerakkan roda kehidupan: menamai, mengontrol, mengendalikan, menekan, membuang, melawan, dst. Gerak-gerak batin yang ditekan atau ingin dibuang oleh pikiran mengendap di alam bawah sadar. Ketika tidur, gerak batin dari alam bawah sadar itu muncul keluar. Si pemimpi tahu supaya lolos dari sensor pikiran, maka pemimpi menciptakan mimpi dalam bentuk cerita dan simbol-simbol. Maka semua tokoh, tempat, suasana, simbol-simbol adalah tentang diri Anda sendiri.

Ada banyak buku tentang tafsir mimpi. Lewat mimpi kita akan terbantu untuk mengenal diri sendiri. Sekalipun kita mahir menafsir mimpi, kita belum akan menuntaskan masalah-masalah kejiwaan yang kita tekan di alam bawah sadar selama kita tidak mengenali masalah-masalah itu saat ia muncul. Selama tidak ada kesadaran akan gerak batin di siang hari, maka pikiran sibuk menyensor apa yang disukai dan tidak disukai, apa yang harus ditekan atau dibiarkan. Dan apa saja yang ditekan di alam bawah sadar, tetap masih akan muncul di kemudian hari dan mengganggu kita. Salah satunya lewat mimpi saat tidur.

6. Tentang “meditasi dan insomnia”: *Saya punya insomnia. Saya sering melakukan meditasi sebelum tidur. Setelah meditasi malah tidak bisa tidur meskipun ngantuk.*

Biasanya orang-orang yang melakukan meditasi seperti yang Anda lakukan justru cepat tidur. Dengan menyadari gerak pikiran, gerak pikiran melemah dan batin menjadi tenang. Ketika batin teduh, tidak diganggu oleh berbagai pikiran, orang lalu bisa tidur lebih cepat dan lebih nyenyak. Tetapi ada orang-orang yang peka seperti Anda. Meskipun meditasi yang kita lakukan tidak bermain dengan energi, meditasi bisa membawa peningkatan energi fisik tubuh sehingga tubuh menjadi lebih segar begitu meditasi berakhir.

Kalau dari pengalaman Anda tahu bahwa meditasi di malam hari membuat Anda malah sulit tidur, barangkali bisa mencoba untuk meditasi pada waktu yang lain, misalnya, di pagi hari setelah bangun tidur atau beberapa jam sebelum waktu tidur tiba.

7. Tentang “*super-conscious mind*” : *Saya kadang-kadang mendengar suara yang agaknya bukan dari diri saya. Suara-suara itu seperti membimbing saya untuk memasuki tahap kesadaran yang lebih tinggi. Misalnya, ada suara agar saya belajar meditasi tertentu yang saya sendiri tidak tahu atau mengenal namanya saja tidak. Apakah ini semacam suara super-conscious mind atau suara Tuhan.*

Orang membedakan kesadaran sebagai kesadaran-biasa (*conscious*), bawah-sadar (*sub-conscious*), tidak-sadar (*unconscious*), termasuk kesadaran-tinggi (*super-conscious*). Semua itu membentuk apa yang disebut dengan diri (*ego* atau *self*). Anda

barangkali ragu apakah suara itu benar atau menyesatkan, bahwa meditasi yang Anda pelajari benar atau menyesatkan. Kita tidak perlu berspekulasi apakah suara itu berasal dari *super-conscious mind* atau suara Tuhan. Melainkan kita perlu menyadari setiap gerak batin, suara-suara batin dan reaksi-reaksi batin kita. Semua itu adalah gerak diri. Oleh karena itu tidak perlu kita membedakan kesadaran rendah atau kesadaran tinggi. Yang ada hanya sadar atau tidak sadar.

Kalau Anda tergerak untuk mempelajari meditasi dengan pendekatan yang lain, mengapa tidak? Menyesatkan atau tidak sebuah pendekatan meditasi bisa dilihat dari dampaknya. Kalau berdampak memperkuat ego, maka meditasi itu bisa menyesatkan. Kalau berdampak memperlemah ego, maka meditasi itu tidak memiliki resiko apapun.

8. Tentang “menyadari secara pasif kemarahan”: *Saya sangat lelah hari ini. Ada kejengkelan dan kemarahan dari masa lalu yang muncul kembali. Itu membuat saya lelah. Apa yang harus saya lakukan?*

Apakah Anda sadar ketika kemarahan itu muncul dalam batin Anda atautkah Anda hanya tahu dan berpikir tentang kemarahan itu? Rasa marah yang muncul itu baru. Tentu saja kemarahan itu berkaitan dengan peristiwa di masa lalu. Tetapi kemarahan yang muncul sekarang sudah berbeda dari kemarahan dari masa lampau. Karena tidak sadar akan kemarahan itu pada saat ia muncul, maka pikiran bergerak dengan merespons dari pengalaman masa lalu. Muncullah si penganalisa yang menganalisa kemarahan itu, muncullah pengontrol yang hendak membuang atau menerima kemarahan itu. Semua daya upaya

untuk memahami, mengontrol, membuang atau menerima menciptakan konflik, pergulatan, kontradiksi dan semua itu membuat Anda makin kelelahan. Selama ada si pengamat yang mengamati, maka terjadi konflik. Sekarang bisakah Anda menyadari *secara pasif* kemarahan itu dan reaksi-reaksi batin terhadapnya? Biarkan ia muncul, meledak dan lenyap dengan sendirinya.

Kalau Anda sangat lelah dan merasa tidak kuat untuk meneruskan meditasi duduk secara formal, Anda bisa berjalan atau berbaring dan tetap menyadari secara pasif gerak-gerik batin Anda. Sadarilah kelelahan itu dan reaksi-reaksi batin terhadap kelelahan itu.

Dialog tentang Meditasi Hari ke-4

12 September 2010

1. Tentang “bukan melawan dan bukan menerima” : *Selama meditasi pikiran dan perasaan saya justru semakin banyak dan liar. Saya tegang dan stress. Mengapa itu terjadi? Apakah pikiran dan perasaan yang berkecamuk itu sudah ada sebelumnya atau baru datang sekarang?*

Apa yang Anda alami itu sangat wajar. Dalam kehidupan sehari-hari pikiran dan perasaan itu sudah berkecamuk tetapi Anda kontrol, Anda tekan, Anda buang. Dalam keheningan selama retreat, semua indra kita buka, sensor pikiran kita lepaskan sehingga batin terlihat seperti aslinya: gaduh atau kacau dengan berbagai pikiran dan perasaan.

Semakin Anda lawan pikiran-pikiran itu, maka pikiran-pikiran itu hadir seperti teror. Semakin Anda ikuti pikiran-pikiran itu, maka Anda akan semakin diperbudak. Maka jangan berusaha untuk melawan atau menerima. Jangan dijadikan musuh yang harus Anda lawan atau dijadikan tuan yang harus Anda ikuti. Jangan anggap setiap pikiran adalah gangguan. Justru sebaliknya selamilah setiap pikiran karena setiap pikiran hadir untuk memberikan pewahyuan siapa diri Anda, karena pikiran itu Adalah Anda sendiri.

Selama Anda memperlakukan pikiran sebagai gangguan maka Anda makin menderita. Sadarilah kembali bahwa hidup adalah penderitaan. Sementara duduk di sini Anda juga menderita. Pikiran datang berkecamuk. Anda berjuang untuk melawannya. Anda merasa tidak bisa bermeditasi. Anda menderita. Anda berpikir, "Orang lain bermeditasi lebih baik. Meditasiku tidak berjalan baik. Aku paling menderita." Anda punya keinginan bebas dari pikiran, ingin menikmati keheningan, ingin mencapai ketertiban batin, ingin bebas dari kekacauan. Anda membandingkan, menilai pengalaman Anda. Pikiran seperti ini justru makin membuat Anda menderita. Sadarilah penderitaan Anda ini dan lihatlah gerak keinginan atau kelekatan yang membuat Anda menderita.

2. Tentang "Mati terhadap masa lampau" : *Hari ini saya mengalami fenomena yang belum pernah saya alami sebelumnya. Ketika bermeditasi, peristiwa-peristiwa di masa lalu mulai dari saya kecil sampai sekarang hadir kembali seperti sebuah film sambung-menyambung. Apa yang harus saya lakukan? Apakah saya boleh mencatatnya?*

Anda tidak boleh mencatat. Melainkan sadarilah setiap peristiwa yang muncul dalam batin Anda. Setelah retret Anda boleh menulis apa saja, membuat buku atau novel tentang pengalaman meditasi Anda. Tetapi jangan lakukan itu sekarang karena aktivitas menulis akan mengaktifkan kembali pikiran sehingga peristiwa-peristiwa yang hadir dalam ingatan Anda itu justru tidak terpahami secara menyeluruh.

Ketika saya kelas satu SMU, ibu saya meninggal dunia. Ketika saya dipanggil dan diberitahu oleh romo rektor sekolah bahwa

ibu meninggal, tubuh saya mau jatuh terkulai. Saya diantar untuk berdoa di kapel kecil ditemani rektor. Selama kurang lebih satu jam saya terus menangis. Begitu keluar dari ruang kapel saya merasa kesedihan saya selesai. Saya merasa lebih kuat.

Begitu sampai di rumah di sore hari dan melihat jenazah ibu, saya masih tetap tenang, tidak ada gejalak rasa-perasaan. Pada malam itupun saya bisa tidur dengan nyenyak seolah tidak terjadi sesuatu. Tetapi selama ekaristi sampai penguburan jenazah ke makam pada esok harinya, saya merasa tidak tahan. Ada begitu banyak peristiwa dalam hidup saya sejak kecil hingga hari itu hadir kembali dalam ingatan seperti sebuah film hidup yang tidak bisa saya kendalikan. Rasa perasaan muncul bercampur aduk: sedih, menyesal, malu, takut, bangga, berutang budi, dst.

Hadirnya peristiwa-peristiwa selama hidup seperti sebuah film juga banyak dialami oleh orang-orang yang mati suri (*near death experience*). Banyak dari mereka mengalami dibawa masuk ke sebuah lorong yang panjang. Di ujung lorong itu mereka melihat titik cahaya yang bersinar begitu terang. Saat berhadapan dengan titik cahaya itu mereka melihat seluruh hidupnya seperti sebuah film, peristiwa demi peristiwa. Cahaya itu tidak menyakiti tetapi menerangi dengan lembut hidup dan pribadi mereka dan menembus sampai ke setiap peristiwa-peristiwa kehidupannya yang telah lewat.

Kalau Anda mengalami itu sekarang di saat retreat ini, bersyukurlah Anda. Kalau nanti pada saat kematian Anda mengalaminya kembali, Anda tidak kaget lagi. Kita tidak perlu takut dengan apa yang akan terjadi. Saatnya sekarang kita mati secara psikologis dari semua yang telah lewat. Kesadaran-meditatif membantu kita memahami siapa diri kita yang adalah kumpulan dari semua pengalaman masa lampau itu dan

mengakhirinya. Apakah Anda mau membawa-bawa arus kesadaran masa lampau itu sampai nanti kita mati? Saatnya sekarang kita perlu mati setiap hari, mati terhadap masa lampau sehingga setiap saat hadir secara baru.

3. Tentang “kekeringan selama meditasi” : *Saya merasa datar-datar saja, tidak mendapatkan pengalaman-pengalaman yang hebat atau berwarna-warni. Bahkan lebih cenderung merasa sepi, kering, berat. Apakah ada yang salah dengan meditasi saya?*

Apa yang Anda cari dalam meditasi? Anda mengharapkan pengalaman yang hebat, pengalaman tercerahkan, melihat cahaya warna-warni, pengalaman keheningan, ketenangan batin, mengalami Tuhan, mendapat sensasi tertentu? Semua itu kenikmatan bukan? Kalaupun Anda dapatkan, kenikmatan seperti itu justru bisa memperkuat ego Anda. Ataupun Anda mencari kebenaran? Kebenaran yang sesungguhnya juga tidak bisa dicari. Kebenaran muncul dengan sendirinya ketika opini, pikiran, kelekatan-kelekatan kita runtuh. Maka lebih penting menyelami si pencari, bukan apa yang dicari oleh si pencari. Si pencari atau diri itu tidak lain adalah pikiran, keinginan, perasaan, kehendak, dst.

Menyadari proses-proses diri individual memang terasa sepi, kering dan berat. Lebih berat lagi membiarkan diri mati secara psikologis. Biasanya kita suka memupuk dan memperkuat diri dengan mencari kesenangan, kenikmatan, kepuasan entah duniawi atau surgawi. Banyak pendekatan kerohanian yang tidak lebih dari hypnosis, membuat kita merasa berbunga-bunga, mengalami ekstase atau menangis histeris. Tetapi batin kita belum akan berubah secara signifikan kalau tidak ada pemahaman diri. Meskipun kita banyak tahu tentang Buddha,

Kristus atau Tuhan, selama kita tidak mengenal diri, pengetahuan kita tidak ada artinya.

Tidak ada yang salah dengan meditasi Anda meskipun Anda merasa kering dan sepi. Kekeringan dan kesepian seperti inilah yang juga dialami oleh para mistik. Mother Teresa misalnya. Di balik karyanya yang hebat dan pribadinya yang memukau, dalam lubuk batinnya yang paling dalam ternyata ia mengalami kekeringan yang luar biasa. Ia merasa jauh sekali dari Tuhan. Yohanes Salib adalah contoh yang lain. Ia berbicara tentang kekeringan akibat berhentinya fungsi-fungsi indra (*the dark-night of the senses*), berakhirnya data-daya jiwa (*the dark-night of the soul*), tidak hadirnya roh atau Tuhan (*the dark night of the spirit*). Justru sebaliknya kita perlu waspada terhadap pengalaman-pengalaman ekstase, ketenangan, kenyamanan atau hiburan-hiburan rohani karena kalau tidak disadari semua itu bisa mengotori kesadaran-meditatif. Kalau kita mendapatkan hiburan-hiburan rohani, kita sadari saja. Tidak kita lekat, tidak kita pertahankan. Biarkan itu datang dan pergi, muncul dan lenyap pada saatnya.

4. Tentang "keheningan" : *Apa yang dimaksud keheningan? Saya tidak tahu keheningan seperti apa yang kita tuju dalam meditasi ini.*

Keheningan seperti apa yang Anda bayangkan? Anda bebas dari suara-suara gaduh di luar? Anda bebas dari kegaduhan batin? Indra Anda berhenti berfungsi dan Anda memasuki tingkatan alam kesadaran tertentu?

Apa artinya batin yang hening? Ada seorang guru yang sudah tercerahkan. Muridnya bertanya tentang pengalaman pencerahannya. Ia menjawab, "Sebelum tercerahkan saya sering marah-marah. Setelah tercerahkan saya tetap marah-marah." Apa bedanya? Sebelum tercerahkan, ia sering marah-marah dan terganggu dengan kemarahannya. Setelah tercerahkan, ia tetap sering marah-marah tetapi tidak lagi terganggu dengan kemarahannya. Keheningan batin membuat batin tidak terganggu dengan segala sesuatu. Kalau Anda duduk meditasi dan merasa terganggu dengan suara-suara gaduh di luar, lalu Anda berjuang untuk menolak atau menerima, maka batin Anda tidak hening. Siapa yang mengganggu, suara di luar mengganggu Anda atau Anda mengganggu suara di luar? Gangguan tidak disebabkan oleh suara dari luar tapi reaksi batin kita sendiri terhadap datangnya suara-suara itu. Kalau batin Anda hening, tidak menolak atau menerima, maka Anda mendengar suara apa adanya tanpa merasa terganggu. Orang yang tercerahkan batinnya tidak terganggu atau tidak mudah terganggu oleh segala sesuatu. Batinnya hening. Keheningan seperti itu tidak bisa dipupuk, tidak bisa dicari, tidak bisa dikejar dengan daya-upaya. Keheningan muncul sendiri kalau kegaduhan batin terpahami.

5. Tentang "kesedihan" : *Hari ini setiap kali meditasi duduk saya teringat peristiwa masa lalu yang membuat saya sangat sedih. Kesedihan ini begitu dalam menggerus hati saya. Saya tidak tahan (menangis). Saya tidak mau kesedihan itu muncul lagi. Setiap kali meditasi duduk, saya menangis. Karena takut kesedihan itu datang lagi, maka saya tidak berani duduk meditasi dan saya berbaring di tempat tidur. Kepala saya pening.*

Mengapa kamu menderita dengan kesedihan itu? Bukankah reaksi-reaksi batin terhadapnya membuat kamu menderita? “Aku tidak suka. Aku tidak mau kesedihan itu muncul kembali.” Lihatlah gerak batin Anda. Ada gerak perlawanan atau penolakan terhadap kesedihan. Semakin ditekan atau dilawan, energi kesedihan menjadi semakin kuat untuk menyerang Anda.

Coba perlakukan kesedihan itu sebagai Anda sendiri. Kalau ia datang lagi, katakan dengan senyum, *“Halo darling, you are coming again. Welcome!”* Lalu Anda selami kesedihan itu. Anda sadari tanpa reaksi-reaksi batin untuk menolak atau melawan, tanpa keinginan untuk mengusirnya pergi. Di sini dibutuhkan kesabaran untuk sadar terus-menerus. Setiap kali kesedihan datang, layani saja, sadari saja, sampai ia berhenti dengan sendirinya. Setiap kali datang, sadari saja dengan senyum. Begitulah seterusnya.

Tidak penting Anda duduk atau berbaring. Yang penting sadar dari saat ke saat dalam posisi apapun, entah duduk, berjalan atau berbaring. Jangan menyerah pada pikiran. Jangan jadikan pikiran sebagai tuan dan Anda diinjak-injak sebagai budak. Pikiran mengatakan, “Jangan duduk. Tidur saja. Meditasi hanya membuat Anda menderita.” Sadarilah pikiran ini yang menjauhkan Anda untuk sadar setiap saat.

Kesedihan yang datang justru membantu Anda mengenal siapa diri Anda. Bukan kesedihan yang membuat Anda menderita, tapi reaksi-reaksi Anda terhadap kesedihan itulah yang membuat Anda menderita. Lihatlah gerak si aku. Seolah ada entitas si aku di luar kesedihan yang menderita dan ingin menolak kesedihan itu. Kesedihan itu bukan milik Anda, bukan milik saya. Kesedihan adalah kesedihan. Ketika pikiran tentang kesedihan bergerak, maka pikiran itu menciptakan si aku yang sedih, si aku yang ingin

membuang kesedihan, Si aku aku yang takut kesedihan, si aku yang menderita. Dalam keheningan meditatif, lihatlah bahwa si aku ini hanyalah ilusi. Si aku tercipta ketika pikiran bergerak. Ketika pikiran tidak bergerak, si aku tidak ada, si aku yang sedih tidak ada, si aku yang takut tidak ada, si aku yang menderita tidak ada, si aku yang ingin membuang kesedihan tidak ada. Yang ada hanya kesedihan itu sendiri seperti *apa adanya*. Karena si aku tidak ada, si subjek tidak ada, maka kesedihan sebagai objek pikiran juga tidak ada. Pada titik inilah, penderitaan berakhir. Mungkin ingatan akan peristiwa sedih itu akan muncul kembali, tetapi tidak lagi mengganggu Anda.

Dialog tentang Meditasi Hari ke-5

13 September 2010

1. Tentang "doa" : *Apa sebenarnya doa itu dan bagaimana sebaiknya saya berdoa?*

Untuk mengerti esensi doa, barangkali kita perlu menyelami apa yang bukan doa. Ada seseorang yang pergi kepada seorang guru sufi dengan membawa unta. Sampai di halaman rumah gurunya, unta itu dibiarkan tanpa diikat di sebuah pohon. Orang itu berkata, "Guru, saya percayakan segala sesuatunya ke dalam penyelenggaraan Tuhan. Saya biarkan unta itu tanpa saya ikat di batang pohon." Guru sufi itu membentakinya, "Hai orang tolol, keluar engkau dan tambatkan unta itu di batang pohon sekarang." Tuhan tidak bisa diganggu dengan hal-hal yang seharusnya bisa kita selesaikan.

Seringkali kita naif dalam doa kita. Kalau Anda lapar, carilah makan. Kalau Anda haus, carilah minum. Kalau lapar dan haus, jangan diam saja dan berdoa supaya Tuhan mendatangkan makanan dan minuman tanpa usaha. Maka doa yang benar membuat kita bertindak benar.

Dalam doa kita suka menyebut dan memuji nama Tuhan, Kristus, Budha, Krishna, atau dewa-dewi sesembahan kita. Dalam Injil ada orang-orang mati yang bertemu dengan Tuhan. Mereka

heran mengapa Tuhan tidak mengenal mereka. “Tuhan, Tuhan, bukankah kami bernubuat demi namaMu dan mengusir setan demi namaMu, dan mengadakan banyak mukjizat demi namaMu juga? Pada waktu itulah Aku akan berterus terang kepada mereka dan berkata: Aku tidak pernah mengenal kamu! Enyahlah daripadaKu, kamu sekalian pembuat kejahatan!” (Mateus 7: 22-23) Doa menyebut nama Tuhan tentu baik, tapi doa tanpa perbuatan baik tidak ada maknanya.

Berbuat baik tentu mempunyai nilainya sendiri, tetapi berbuat baik saja tanpa cinta sedikitpun tidak berguna. Hidup dikobarkan oleh cinta jauh lebih berguna daripada sekedar berbuat baik. “Sekalipun aku dapat berkata-kata dengan semua bahasa manusia dan bahasa malaikat, tetapi jika aku tidak mempunyai kasih, aku sama dengan gong yang berkumandang dan canang yang gemerincing. Sekalipun aku mempunyai karunia untuk bernubuat dan aku mengetahui segala rahasia dan memiliki seluruh pengetahuan; dan sekalipun aku memiliki iman yang sempurna untuk memindahkan gunung, tetapi jika aku tidak mempunyai kasih, aku sama sekali tidak berguna. Dan sekalipun aku membagi-bagikan segala sesuatu yang ada padaku, bahkan menyerahkan tubuhku untuk dibakar, tetapi jika aku tidak mempunyai kasih, sedikitpun tidak ada faedahnya bagiku.” (1 Korintus 13:1-3)

Doa adalah membiarkan api cinta, api welas-asih, api inteligensi bernyala. Kesadaran meditatif yang kita latihkan dari saat ke saat ini merupakan suatu doa yang berdampak pada melemahnya ego dan menguatnya nyala api ini. Kita tidak berpikir-pikir tentang Tuhan, tidak merenung-renung dari Kitab Suci, tidak mengulang-ulang mantra, tidak hiruk-pikuk memuji-muji Tuhan, tidak minta-minta. Setelah retreat, Anda bebas melakukan itu semua. Tetapi sekarang selama retreat, yang kita

lakukan hanya diam. "Diamlah dan ketahuilah, bahwa Akulah Allah!" (Mazmur 46:11) Supaya nyala api cinta ini berkobar, ego atau diri musti "diam", "padam" atau "mati". Inilah doa yang sedang kita jalankan.

2. Tentang "berhentinya ego" : *Bagaimana saya tahu ego saya berhenti secara permanen?*

Apakah Anda sadar kapan ego/pikiran Anda muncul dan bergerak? Barangkali Anda tahu kapan ego/pikiran bergerak, tapi "tahu" bukanlah "sadar". "Tahu" adalah pikiran, "sadar" adalah di luar pikiran. Kalau ada kesadaran, pikiran berakhir; kalau pikiran ada, kesadaran tidak ada. Pada saat Anda sadar, saat itu pulalah ego/pikiran berakhir. Anda tidak bisa sengaja "sadar", tidak bisa kesadaran itu disengaja hadir. Api kesadaran meditatif bernyala dengan sendirinya ketika Anda sadar bahwa tidak sadar. Anda tidak bisa dengan sengaja membuat diri Anda sadar. Sadar yang disengaja adalah kesadaran-pikiran, bukan kesadaran meditatif. Dalam kesadaran meditatif, pikiran tidak ada, ego tidak ada, si aku tidak ada. Kapan ego/pikiran berakhir secara permanen? Kita tidak tahu. Tugas kita tidak lain hanyalah sadar setiap kali ego/pikiran bergerak. Ego/pikiran yang disadari terus-menerus akan berhenti dengan sendirinya.

3. Tentang "mengalami Tuhan atau Realitas Terakhir" : *Bagaimana saya bisa mengalami Tuhan atau Realitas Terakhir melalui olah kesadaran?*

Dalam perjalanan rohani, dikenal tahap-tahap pemurnian (*purification*), pencerahan (*illumination* atau *enlightenment*), penyatuan (*unification*) dan pasca-penyatuan (*post-unification*). Proses pemurnian adalah proses pembebasan diri dari ego/pikiran sebagai pusat hidup. Tuhan yang dialami oleh batin yang berpusat pada ego/pikiran adalah Tuhan sebatas teori atau konsep atau objek kepercayaan. Pemurnian terjadi ketika batin melihat apa yang palsu sebagai palsu. Ketika batin melihat yang palsu sebagai palsu, maka kebenaran ditemukan. Batin yang sudah dimurnikan lalu mengalami daya-daya terang yang mencerahkan. Kebenaran yang sejati muncul dengan sendirinya ketika berbagai ilusi yang disadari runtuh. Ego tidak lagi menjadi pusat hidupnya meskipun diri yang halus masih tetap ada. Diri yang halus ini semakin lama semakin mengecil. Sementara diri ini mengecil, batin mengalami sensasi-sensasi penyatuan dengan Tuhan, penyatuan dengan alam semesta, penyatuan dengan sesama, dst. Pengalaman kesatuan diri dengan Tuhan itupun akan lenyap ketika perjalanan memasuki tahap tanpa-diri. Itulah tahap pasca-penyatuan. Dari pemurnian sampai penyatuan, perjalanan rohani berawal dari ego menuju diri yang halus, dan dari diri yang halus menuju tanpa-diri. Setelah penyatuan berakhir, perjalanan yang lain mulai dari tanpa-diri menuju tidak kemana-mana. Pada tahap pasca-penyatuan ini, diri dan Tuhan keduanya lenyap. Yang tertinggal adalah Inti dari Keallahan (*the Godhead*) atau Titik Keheningan Sempurna atau Realitas Terakhir. Pada tahap penyatuan, kita mengalami Allah "*dalam diri kita*". Dalam pasca-penyatuan, kita mengalami Allah "*dalam diriNya*".

Akhir dari perjalanan rohani ternyata adalah menuju tanpa-diri, dan dari tanpa-diri tidak menuju ke mana-mana. Dalam olah kerohanian melalui olah kesadaran yang kita lakukan, orientasi pemurnian, pencerahan, penyatuan, pembebasan atau apa saja

yang Anda cari janganlah dijadikan objek kesadaran formal. Semua itu tidak bisa kita kejar dengan daya-upaya. Melainkan kita hanya perlu menyadari dari saat ke saat proses-proses diri individual itu sampai lapisan-lapisan diri individual itu terpahami dan berakhir dengan sendirinya.

4. Tentang "ego dan kasih" : Apa sesungguhnya yang disebut kasih itu? Bagaimana bisa diterangkan bahwa ego dan kasih tidak bisa dipadukan?

Kasih tidak bisa dideskripsikan. Cara yang paling baik untuk memahami kasih barangkali dengan mendekatinya secara negative, dengan memahami apa yang bukan-kasih. Kasih itu bukan-perasaan. Perasaan kita berubah-ubah. Sekarang kita cinta, besok kita benci. Kasih tidak berubah. Ia memiliki intensitas pada dirinya secara konstan.

Kasih bukan ketertarikan. Kalau Anda tertarik pada diri saya lebih daripada yang lain, maka seluruh diri Anda terpusat pada diri saya. Ketertarikan ini merupakan sensasi tentang diri saya yang belum tentu diri saya yang sesungguhnya sebab sensasi muncul dari gambaran memori Anda tentang diri saya. Lalu Anda ingin memiliki diri saya, takut kehilangan, dan melekat secara psikologis. Saya menjadi segala-galanya bagi Anda. Orang bilang cinta membuat kita buta. Sesungguhnya bukan cinta yang membuat Anda buta, tetapi rasa-ketertarikan membuat Anda buta. Ketika kelekatan sudah muncul, maka kasih seperti ini justru membuat Anda menderita. Apakah Anda melihat proses ini?

Kasih bukan bergantung pada orang lain sebagai penentu kebahagiaan. Mengapa kita secara psikologis bergantung pada

orang lain? Bukankah karena kesepian, kekosongan, kita bergantung pada orang lain? Orang suka mengatakan, *"Darling I love you. I can not live without you. You are my happiness."* Kebahagiaan yang sesungguhnya tidak tergantung apapun di luar diri kita. Orang yang bahagia menemukan kebahagiaan di dalam dirinya. "Kalau Anda mau hidup bersama saya, tentu saya akan sangat berbahagia. Kalau Anda tidak mau, saya tetap bahagia."

Dalam keheningan meditatif, Anda melihat bahwa ego atau diri itu ilusi. Kasih yang dicari oleh ego adalah kasih-perasaan, kasih-ketertarikan, kasih-kebergantungan. Kasih yang dirindukan, dicari, dilekati, dipupuk, dijadikan abadi oleh si ego adalah juga ilusi. Objek yang dicari dan si pencari tidak berbeda. Kasih sejati terlahir ketika si pencari dan pencarian oleh si ego berakhir, ketika ilusi tentang si pencari dan objek yang dicari berakhir.

Dialog tentang Meditasi Hari ke-6

14 September 2010

1. Tentang “apa adanya dan menjadi apa yang seharusnya” :
Saya merasa meditasi saya tidak maju-maju. Luka dan kemarahan masih saja muncul. Saya berusaha untuk mengampuni dan melupakan, tetapi tetap saja tidak bisa. Apa yang harus saya lakukan?

Mari kita pahami bersama apa akar dari konflik batin, konflik psikologis, konflik kejiwaan? Terjadi peristiwa tertentu di masa lalu. Anda terluka dan marah. Luka itu membuat Anda menderita. Karena tidak ingin menderita, Anda berusaha untuk membuang dengan mengampuni orang yang membuat Anda terluka. Semakin Anda berjuang untuk membuang, semakin besar sengatan luka dan kemarahan itu. Anda menderita lebih hebat lagi.

Kita lihat prosesnya. Anda mengalami konflik. Lalu Anda berjuang mengatasi konflik itu dan pergulatan Anda menciptakan konflik batin yang baru. Apa akar dari konflik yang sambung menyambung ini? Apakah ego atau pikiran akarnya? Seperti apakah gerak ego atau pikiran sebagai akar konflik ini?

Pikiran selalu menjauh dari “faktanya” dan mengejar “apa yang seharusnya”. “Luka” adalah fakta. “Aku tidak mau luka itu ada” adalah apa yang seharusnya. “Tidak bisa mengampuni”

adalah fakta. "Aku harus mengampuni" adalah apa yang seharusnya. Apa yang seharusnya bukanlah fakta. Dalam pergerakan menjauh dari fakta untuk mengejar apa yang seharusnya, di situ terjadi konflik. Maka semua "proses menjadi" adalah akar semua konflik.

Sekarang bisakah ego atau pikiran yang bergerak "menjadi apa yang seharusnya" ini menyadari dirinya bahwa apa yang dilakukan sia-sia? Anda sudah duduk meditasi berjam-jam tetapi tidak melihat hasil yang Anda inginkan. Mari kita lihat, selama Anda berjuang untuk bermeditasi di situ tidak ada meditasi. Selama Anda berjuang untuk sadar, di situ tidak ada kesadaran. Selama ada si pemeditasi yang adalah ego atau pikiran, maka itu bukan meditasi.

Pertanyaannya kembali lagi, bisakah ego atau pikiran menyadari dirinya bahwa apa yang dilakukan adalah sia-sia? Untuk sadar bahwa tindakan ego atau pikiran yang mencari, bergulat, mengejar "apa yang seharusnya" adalah sia-sia, otak musti diam bukan? Ego atau pikiran itu sendiri musti berhenti bergerak bukan? Lalu bagaimana membuat ego atau pikiran diam? Pikiran tidak bisa dibuat diam, tapi disadari saja seluruh gerakannya dari awal hingga akhir sekaligus. Kalau seluruh gerak itu dilihat keseluruhannya, maka seluruh problem berakhir seketika. Semua pertanyaan berakhir dan Anda tidak lagi bertanya. Apa yang bukan seketika adalah suatu gerak dalam waktu dan setiap gerak dalam waktu adalah "proses menjadi" dan itu semua adalah esensi dari ego atau pikiran. Maka lihatlah pergerakan "proses menjadi" itu. Jangan sampai lolos. Anda sudah duduk bermeditasi berjam-jam dan tidak mendapatkan hasil dan itu membuat Anda semakin menderita. Persoalannya bukan "Mengapa aku menderita, tetapi mengapa aku sering

kelolosan tidak-sadar.” Maka cermatilah setiap gerak batin Anda, jangan sampai lolos.

2. Tentang “konflik” : Mengapa konflik harus dimatikan? Bukankah konflik diperlukan supaya kita bisa maju dalam membangun peradaban?

Kita tahu ada begitu banyak konflik di luar dan di dalam batin semenjak manusia ada sampai sekarang. Betulkan konflik membuat kita maju. Betul, ide kemajuan memang dibangun melalui konflik tetapi setiap konflik itu merusak. Itulah mengapa tidak ada kemajuan peradaban sama sekali meskipun manusia sudah mendiami bumi sekian juta tahun. Kemajuan fisik tentu ada, seperti desa menjadi kota dan pohon-pohon dibabat diganti bangunan beton. Dulu hanya bisa kontrak rumah, sekarang bisa memiliki rumah sendiri. Dulu hanya bisa naik sepeda, sekarang bisa naik mobil atau pesawat. Itu adalah kemajuan fisik. Tetapi itukah peradaban? Dulu kita membunuh hanya dengan pedang, sekarang kita membunuh dengan senjata canggih. Kita dulu makan hanya cukup supaya tidak kelaparan, sekarang kita makan karena tidak bisa menahan kerakusan. Dulu kita takut-takut mencuri, sekarang kita terang-terangan merampok. Yang dimaksud kita adalah manusia ini. Tidak ada bedanya manusia jutaan tahun yang lalu dengan manusia modern atau post-modern sekarang. Batinnya tidak berubah. Peradaban seperti ini adalah hasil dari konflik yang tidak pernah diselesaikan secara fundamental dalam batin manusia.

Yang kita lakukan di sini bukan dengan sengaja mematikan konflik, tetapi menyadari setiap konflik yang muncul dan menyelesaikannya seketika. Konflik adalah energi. Semakin konflik

membesar, semakin kuat pula energi yang dihasilkan. Tetapi semua energi yang bersumber dari konflik merusak. Konflik di luar adalah sama dengan konflik di dalam batin. Konflik-konflik dalam masyarakat adalah sama dengan konflik-konflik dalam diri individu. Bisakah kita menyadari seluruh gerak konflik itu dan menyelesaikannya tanpa menunda, tanpa membangun harapan? Kalau Anda tidak punya harapan, Anda frustrasi atau putus asa. Hadapilah rasa frustrasi atau putus-asa itu saat ia muncul dan selesaikan saat itu pula tanpa menunda.

3. Tentang "inteligensi" : Apa yang disebut dengan inteligensi yang bukan dari otak? Bagaimana inteligensi ini bekerja dalam kehidupan sehari-hari?

Inteligensi yang bukan dari otak adalah persepsi langsung akan masalahnya dan langsung bertindak. Tidak ada jarak antara persepsi dan tindakan. Kalau Anda mau ditubruk sapi gila, Anda spontan menghindar bukan? Ketika kita melihat bahaya, kita bertindak. Demikian pula dengan bahaya psikologis. Kalau kita melihat ada bahaya psikologis tanpa intervensi pikiran, maka langsung muncul tindakan. Kelekatan adalah musuh cinta. Melihat langsung kebenaran ini di dalam batin kita sendiri membuat kelekatan itu runtuh seketika. Itulah inteligensi.

Tindakan dari inteligensi tidak digerakkan oleh motif tertentu, tidak dipengaruhi masa lalu. Ia muncul ketika batin dibebaskan dari beban ingatan yang pusatnya adalah ego atau diri. Batin musti bebas dari keterkondisian, bebas dari segala delusi. Batin demikian mampu melihat realitas apa adanya.

Bagaimana inteligensi mempengaruhi kerja intelek dalam kehidupan sehari-hari. Perpaduan inteligensi dan intelek itu seperti ada dalam diri seniman. Seniman berbeda dengan tukang. Seniman memiliki jiwa sementara tukang hanya memiliki keahlian teknis. Kalau "jiwa" itu dimiliki, maka keahlian teknis mudah dipelajari. Tetapi memiliki keahlian teknis tanpa jiwa, hidup hanya berjalan mekanis. Tentu saja seniman dan tukang di sini sekedar sebagai metafora.

Dialog tentang Meditasi Hari ke-7

15 September 2010

Tentang "Sadar tanpa daya-upaya" : Saya merasa tidak maju-maju. Kebosanan semakin memuncak. Kemarahan meledak dalam mimpi. Rasanya lebih mudah saya menikmati keindahan alam semesta atau memikirkan apa yang bermakna untuk saya lakukan di masa depan. Meditasi ini sulit sekali. Meditasi dengan Kitab Suci atau kontemplasi misteri kehidupan Yesus jauh lebih mudah. Apa yang salah dengan meditasi saya?

Anda perlu lebih rileks. Rileks artinya tidak berdaya-upaya. "Oh, kalau begitu saya akan berusaha lebih rileks," mungkin Anda berpikir begitu. Berusaha untuk rileks bukanlah rileks. Kalau Anda berusaha untuk pasrah, di situ tidak ada kepasrahan. Lihatlah, akar dari pergulatan adalah daya-upaya. Maka cermatilah, tangkaplah, sadariilah daya-upaya itu ketika ia muncul sebelum Anda mengikutinya sebagai pergulatan panjang.

Bagaimana membiarkan agar meditasi Anda berjalan lebih natural? Itu seperti menyadari nafas. Membiarkan nafas berjalan seperti apa adanya memerlukan perhatian kapan si pengontrol masuk dan mengendalikan nafas. Kalau Anda awas terhadap gerak si pengontrol yang mengendalikan nafas Anda, maka seketika itu pula si pengontrol berhenti dan nafas kembali berjalan secara alamiah. Begitulah dengan gerak batin Anda.

Tidak ada yang salah dengan semua yang Anda alami. Yang menimbulkan konflik adalah program Anda yang juga adalah ego atau pikiran Anda yang terus ingin mengontrol, mengendalikan, menolak, melawan, membuang, berlari, dst.

Apakah Anda melihat gerak si pengendali yang tidak berbeda dari objek yang ingin dikendalikan? Anda adalah kebosanan, kemarahan, konflik, pergulatan, pelarian, dst. Itu semua adalah Anda. Apakah Anda melihatnya? Kemudian apa reaksi Anda? Anda berusaha untuk menerima atau menolak? Tidak, kita tidak menerima atau menolaknya, tapi membiarkan seperti apa adanya, menyadari saja gerak ego/diri/pikiran itu apa adanya dari saat ke saat.

Meditasi dengan Kitab Suci atau kontemplasi misteri kehidupan Yesus tentu lebih mudah. Anda diajari teknik atau metodenya dan Anda tinggal mengikutinya. Melalui teknik-teknik seperti itu Anda barangkali menemukan ketenangan, kedamaian, kedekatan dengan Tuhan, dst. Akan tetapi itu semua mudah berdampak memperkuat ego atau diri yang halus. Ketenangan atau kedamaian seperti itu justru menjadi kotoran meditasi. Yang kita lakukan justru sebaliknya, yaitu menyadari proses-proses ego atau diri dan membiarkannya berhenti.

Kalau Anda tidak berlari secara psikologis, Anda bertemu dengan wajah asli Anda yang adalah kekosongan. Wajah Anda yang asli ini seringkali terselubungi oleh program-program olah kerohanian yang Anda pelajari selama ini. Saatnya sekarang menanggalkan program-program itu dan kembali melihat wajah asli Anda dengan lebih rileks.

Mengapa Anda bosan? Apakah Anda mencari sesuatu yang lain dari apa yang sedang Anda alami? Itu adalah pelarian batin. Kalau

tidak berlari, bukankah kekosongan, kesepian ada di sana? Kekosongan itu tidak menarik, tidak menarik bagi ego/diri/pikiran. Karena tidak menarik, maka si pemikir/pikiran lari dengan melihat keindahan alam atau berimajinasi tentang sesuatu di masa depan yang membuat si penikmat lebih bergelora. Sesuatu yang menarik, bernilai, bermakna hanyalah konstruksi mental dan semua konstruksi mental adalah ilusi. Si pencari makna juga adalah ilusi. Maka sadarilah, selamilah, selidikilah, cermatilah *tanpa daya-upaya* kesepian, kekosongan, kebosanan, kemarahan, dst dan seluruh gerak pelarian darinya.

Dialog tentang Meditasi Hari ke-8

16 September 2010

1. Tentang "perubahan dalam apa adanya" : *Sampai pada hari ke-4 saya merasa datar, kering, sepi dan berat. Dua hari kemudian saya tiba-tiba menangis tanpa saya tahu penyebabnya. Setelah itu saya merasakan ada kejernihan dalam melihat persoalan hidup yang saya hadapi. Saya dibebaskan dari masalah yang membelenggu begitu saja. Meskipun meditasi ini pada awalnya terasa sepi, tetapi mempunyai efek yang lebih mendalam, mendasar, fundamental.*

Kita seringkali sadar ketika muncul konflik atau ketegangan. Ketika ada "daya-upaya", di situ si aku sudah menyusup. Ketika ada pergulatan "menjadi" yang menjauh dari "fakta", si aku sudah menyusup. Ketika "daya-upaya" dan "proses menjadi" disadari saat kemunculannya, maka konflik atau pergulatan berakhir.

Anda melihat sekarang bahwa mengubah realita dengan digerakkan oleh si aku justru menimbulkan konflik atau ketegangan. Yang kita butuhkan adalah kejernihan melihat, melihat fakta atau realita "apa adanya". Perubahan sudah ada dalam realita apa adanya itu. Energi perubahan itu sudah ada dalam fakta. Jadi yang kita butuhkan adalah melihat tanpa daya-upaya realita apa adanya. Realita apa adanya itu seringkali tidak

terlihat karena diselubungi oleh ilusi. Kalau kita menganggap ilusi itu kenyataan, maka kita masih hidup dalam kegelapan atau ketidaktahuan (*ignorance*). Ilusi inilah yang perlu disadari. Ketika ilusi yang disadari itu runtuh, maka muncul “kebenaran”, “pembebasan”, “pemurnian”, “pencerahan”, “keheningan”, dst.

2. Tentang “runtuhnya ketenangan dan kejernihan melihat” :
Dua hari yang lalu saya mengalami apa yang disebut kekosongan. Dalam kekosongan itu ada energi yang mahaluas. Dalam beberapa lama ada ketenangan yang sangat intens. Entah saya duduk atau berjalan, energi itu tetap ada di situ. Dari tadi malam hingga hari ini, saya tidak lagi mengalami energi yang mahaluas itu. Bedanya, sekarang segala sesuatunya terlihat jernih. Setiap kali ada pikiran masuk, tubuh saya merinding. Ada kepekaan luar biasa. Saya terbantu dengan penjelasan “melihat tanpa daya-upaya”.

Ketika si aku lenyap, muncul ketenangan yang intens. Tetapi si aku kembali bisa menyusup dengan merasakan atau menikmati ketenangan itu sendiri. Barangkali Anda melihat si penikmat atau si pengalami tidak muncul pada moment itu, tetapi “rasa tenang yang intens” itu sendiri bisa juga masih merupakan bagian dari si aku yang halus. “Kejernihan melihat” terjadi ketika batin dibebaskan dari “sensasi ketenangan”. Ketika “sensasi ketenangan” ini runtuh, muncul kejernihan melihat. Kejernihan melihat “tanpa daya-upaya” inilah yang membuat segala sesuatu terpahami dan membebaskan.

http://www.4shared.com/document/QzySAv4q/MMD_Romo_Johanes.html